برعاية ملكة زمانها على الفيس بوك



محتواى الكتاب برعاية ملكة زمانها على الفيس بوك

*** تطويل الشعر بدون زيوت ***

*** أقوى خلطة لتطويل الشعر ***

*** ما هي زيوت تطويل الشعر ***

*** تطويل الشعر بأسرع وقت ***

*** تطويل الشعر بسرعة رهيبة ***

*** تطويل الشعر في يوم ***

*** تطويل الشعر شبر في شهر ***

*** اسرع طريقة لتطويل الشعر ***

*** اسرع خلطة لتطويل الشعر ***

*** وصفات لإطالة الشعر طبيعياً ***

*** تسريحات بسيطة للشعر القصير ***

*** ماسك لتطويل الشعر ***

*** قشر الموز لتطويل الشعر ***

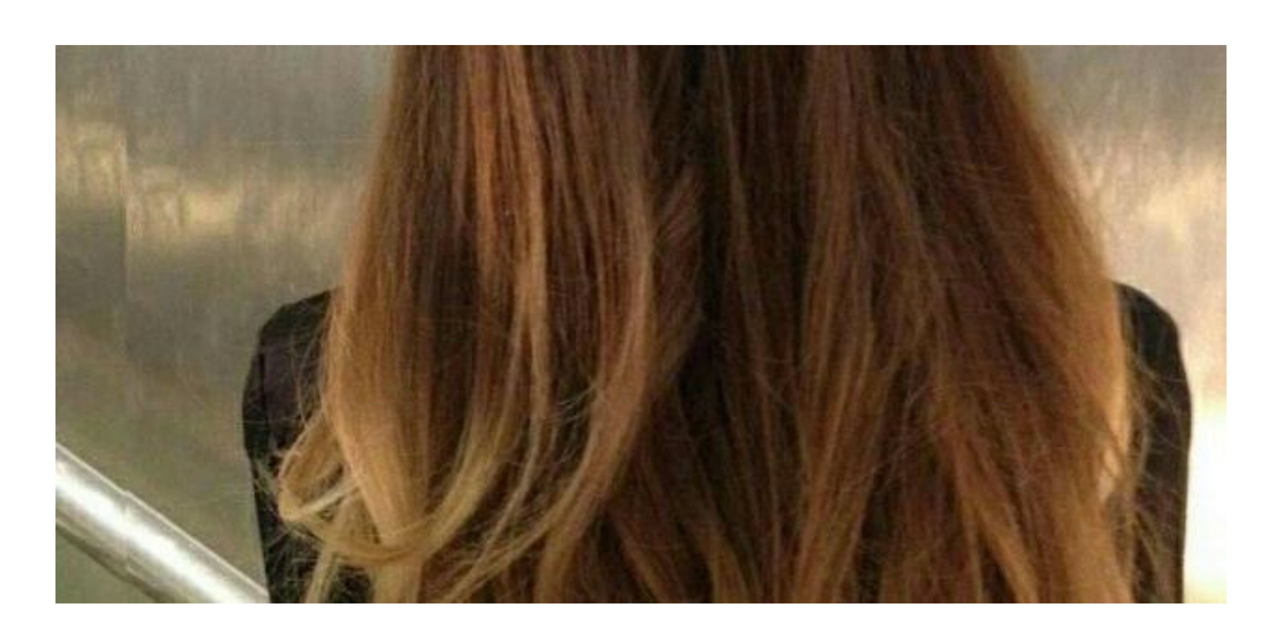
*** الصبار لتطويل الشعر ***

*** كيف يمكن تطويل الشعر ***

*** وصفة طبيعية لتطويل الشعر ***

-------------------- ---------------------

*** ابي شعري يطول بسرعة ***



١- وصفات لإطالة الشعر طبيعياً

إطالة الشعر

يعتبر الشعر الطويل من علامات جمال الأنثى لذا تسعى الكثير من السيدات إلى تطبيق وصفات لإطالة الشعر وتكثيفه وتنعيمه أيضاً بواسطة الخلطات الطبيعية التي تحقق الهدف المنشود دون أن تُحدث آثاراً سلبية على صحّة الشعر وحيويّته مقارنة بمستحضرات العناية بالشعر الصناعية، لذا سنعرض في هذا المقال أهم الوصفات الطبيعية التي تطيل الشعر بشكل فعّال.

وصفات لإطالة الشعر

زيت الزيتون وعصارة أوراق الصبار

المكوّنات:

بضع قطارت من خلاصة أو عصارة أوراق الصبار.

فنجان من زيت الزيتون.

نصف فنجان من زيت الخروع.

طريقة التحضير:

امزجي المكوّنات مع بعضها وادهني فروة الرأس بالمزيج مرّة أو اثنتين خلال الأسبوع.

البيض وزيت الخروع
المكوّنات:

ملعقة كبيرة من زيت الخروع.
بيضة.
ملعقة كبيرة من العسل.

طريقة التحضير:

اخلطي المكوّنات حتى تتجانس، وادهني فروة الرأس بالمزيج بحركات دائرية.
دعي المزيج على شعرك لمدة ساعتين قبل غسله.

الحليب وزيت الزيتون
المكوّنات:

بيضة.
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
كوب من الحليب.
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

اخفقي البيضة، وامزجي مخفوق البيضة مع الحليب، وزيت الزيتون، وعصير الليمون.
طبّقي المزيج على فروة رأسك، ثمّ غطّيه بغطاء الشعر البلاستيكي لثلث ساعة، واغسلي شعرك بالماء البارد.

الموز وزيت الزيتون
المكوّنات:

حبّتان من الموز.
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
ملعقة كبيرة من العسل.
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.

طريقة التحضير:

امزجي الموز مع العسل، وزيت الزيتون، وزيت جوز الهند.
ضعي الخليط على شعرك لخمس دقائق، ثمّ اغسليه بمياه فاترة.

الزبادي والعسل
المكوّنات:

كوب من اللبن الزبادي.
ملعقة كبيرة من خل التفاح.
ملعقة كبيرة من العسل.

طريقة التحضير:

اخلطي الزبادي مع العسل وخل التفاح.
ضعي الخليط على شعرك بشكل كامل، ثمّ دعيه عليه لمدة خمس عشرة دقيقة، واغسلي شعرك بالماء البارد.

الأفوكادو وزيت اللوز
المكوّنات:

حبة من الأفوكادو منزوعة البذرة.
ملعقة كبيرة من زيت اللوز.
نصف كوب من الحليب السائل.
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:

اهرسي حبة الأفوكادو.
اخلطي المكوّنات مع بعضها، وضعي الخليط على شعرك من جذوره وحتى أطرافه، واتركيه لربع ساعة، ثم اغسليه بالماء البارد.

الفراولة وزيت اللوز
المكوّنات:

ثلاث حبّات من الفراولة.
ملعقة كبيرة من زيت اللوز.
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.
ملعقة كبيرة من العسل.

طريقة التحضير:

اخلطي المكوّنات معاً بشكل جيّد، وضعي الخليط على الشعر، ودعيه لمدّة ثلث ساعة.
اغسلي شعرك بالماء البارد.

-- ------



٢- طرق تطويل الشعر بدون زيوت

نكرّر ما قاله المتقدّمون والمتأخرون في أنّ الشَّعر هو تاجٌ على رأس المرأة تتزين به وتتباهى به بين قريناتها، والشعراء العرب تغنّوا بالشَّعر الطويل المنسدل ذو اللون الأسود خاصةً فكان من ضمن ما يتغزل به الشعراء عند وصف المحبوبة أو وصف جمال وحُسن المرأة.

أسباب ضعف الشعر
الشَّعر الطويل حلم كل امرأةٍ وفتاةٍ؛ ولكن في بعض الأحيان يتراجع هذا الحلم وتحل مشكلة ضعف الشَّعر وتوقف نموه وزيادة طوله بسبب:

نقص الوزن المفاجىء والحاد بسبب مرضٍ أو رجيم قاسٍ.
الحمل والولادة والإرضاع.
الحالة النفسية والإصابة بالأمراض العصبية كالاكتئاب.
تناول بعض الأدوية والعقاقير الطبية والإصابة بأمراض في فروة الرأس مثل الثعلبة.
ضعف التغذية أو تناول طعام غير صحي.
لزيادة طول الشَّعر تستعمل العديد من المستحضرات أو الخلطات الطبيعية المنزلية.

'''طرق تطويل الشعر بدون زيوت'''
هنا سنذكر لكِ مجموعة من الوصفات الطبيعية المنزلية لتطيلي شعرك ولكن دون استخدام أي نوعٍ من الزيوت:

استخدام حبوب منع الحمل؛ نأخذ مقدار نصف شريط من حبوب منع الحمل وندُقها جيداً ثم يضاف إلى علبة الشامبو أو الكريم المرطب وتستعمل.
منقوع الترمس؛ نطحن كمية من الترمس طحناً ناعماً- بمقدار نصف كوب ماء- ونضيفه إلى لترين من الماء وندعه يغلي ثم يصفى ويستعمل كغسول للشعر.
مغلي عشبة الياس؛ بعد أن يصفى يستخدم في تدليك فروة الرأس به مساءاً ويغسل في الصباح باستخدام الشامبو.

خلطة مكونة من جزرة مسلوقة مضاف لها ملعقة عسل وملعقة خميرة وتخلط المكوّنات جيداً ويتم تناولها بمقدار ملعقة عن طريق الفم.
القهوة المغلية بدون أي إضافات من هيلٍ أو قرنفل وغيره، وتستعمل لتدليك فروة الرأس فهي تساعد على تطويل الشّعر.
استخدام بياض البيض للشعر لتطويله؛ ولتقليل من رائحته المزعجة يمكن اضافة قطرات من عصير الليمون أو خل التفاح.
عمل غسول للشَّعر بعد الاستحمام عبارة عن ثلاث ملاعق عسل طبيعي مذابة في كوب من الماء الساخن ويترك على الشَّعر دون غسل.
خلطة المايونيز مع الثوم، نهرس الثون بمقدار ٧-٨ فصوص مع كمية مناسبة لطول الشعر من المايونيز ثم يوضع على الشعر لمدة ساعة.
لبخة الجرجير؛ نأخذ ضُمة أو حزمة من الجرجير ونقطعها ثم نضعها في الخلاط الكهربائي حتى تصبح كالعجينة ثم توضع على الشَّعر كاللبخة وارتدي قبعة الاستحمام لمدّة لا تقل عن ساعتين كرري الطريقة يوماً بعد يومٍ.
الحرص على تناول الأطعمة الغنية بأوميغا ٣ والفيتامينات كالحديد والزنك وفيتامينات (ب) كالسمك والحبوب الكاملة والبقوليات.




٣ - اسرع خلطة لتطويل الشعر

تحلم جميع الفتيات بالحصول على شعر جذّاب ولامع، كما يحلمن بالحصول على شعر طويل، حيث أنّ سرّ جمال الشّعر منذ قديم الزّمن يكمن في طوله، وتتهافت الفتيات دوماً إلى امتلاك شعر طويل وكثيف، وتبحث معظم الفتيات على طرق تطويل الشّعر باستخدام المواد الطبيعيّة المنزليّة، والتي تساعد على

إكساب الشّعر الحيويّة والجاذبيّة، كما أنّها تعمل على إطالة الشّعر في أقلّ وقت ممكن وبطريقة آمنة، ولكنّ الطّرق المنزليّة، سواءً من أجل إطالة الشّعر، أو تنعيمه، أو العناية بالبشرة، فإنّها تحتاج إلى الصّبر، وذلك من أجل الحصول على النّتيجة المثلى، والوصول إلى أقصى درجات الجمال.

أسرع خلطة لتطويل الشّعر

هذا البرنامج يعمل على تنعيم الشّعر وتطويله، ويحتاج لأسبوعين على الأقلّ لتظهر نتائجه، ويحتاج إلى عناية فائقة، واتّباع جميع الخطوات وعدم إهمال أيّ منها.

الطريقة الأولى:

المكوّنات:

بصلة متوسطة الحجم.
فصّان من الثّوم.
٣ ملاعق سدر مطحون.
زيت خروع.
زيت زيتون.
القليل من الماء.

طريقة التّحضير:

قطّعي البصلة إلى أربعة أقسام متساوية الحجم، وقطّعي الثّوم إلى نصفين متساويتين، ثمّ اغلي الماء في قدر على النّار، وضعي البصل المقطّع والثّوم المقطّع في الماء، واستخدمي كميّة ماء تتناسب مع طول الشّعر وكثافته، بحيث تكفي لشعرك بأكمله.

أضيفي زيت الزّيتون إلى المزيج، ثمّ السّدر، وزيت الخروع، حتّى تحصلي على خليط متوّسط الميوعة، ثمّ قومي بوضعه على شعرك، ووزعيه جيّداً على جميع أنحائه، ولا تتركي أيّ خصلة دون أن يصلها الخليط، ثمّ دلكي فروة رأسك جيّداً به، ويمكنك وضعه ليلاً ثمّ غسله في الصّباح. كرّري هذه العملية مرّتين خلال الأسبوع، وذلك لمدّة أسبوعين متتاليين.

الطريقة الثّانية:

المكوّنات:

فلفل أخضر.
زيت زيتون.
طريقة التّحضير:
قطّعي الفلفل الأخضر وانقعيه في كميّة مناسبة من زيت الزّيتون، وضعيه في وعاء مغلق، واتركيه على هذه الحالة لمدّة لا تقلّ عن ١٠ أيّام، ومن ثمّ قومي بأخذ كميّة مناسبة من المنقوع واستخدميه كحمام زيت للشعر، ودلّكي به فروة رأسك، ثمّ غطيه لمدّة لا تقلّ عن ثلاث ساعات متتالية، ثمّ اغسلي شعرك جيّداً باستخدام الماء الدّافئ.

الطريقة الثّالثة:

المكوّنات:
ورق سدر.
كميّة مناسبة من الماء.
طريقة التّحضير:
اغلي ورق السّدر في كمية مناسبة من الماء على نار هادئة، ثمّ قومي بتصفية الماء، واحتفظي به في وعاء، واستخدميه قبل كلّ حمام، ودلكي به فروة رأسك جيّداً، ثمّ اغسليه باستخدام الماء الدّافئ.

خلطات لإطالة الشّعر
خلطة البيض وزيت الزّيتون
المكوّنات:
بيضة واحدة.
ملعقتان من زيت الزّيتون.
ملعقتان من زيت جوز الهند.
ملعقة كبيرة من العسل.
طريقة التّحضير:
اخلطي المكوّنات جيّداً، وضعيها على شعرك لمدّة ١٥ دقيقة، ثمّ اغسلي شعرك جيّداً بالماء، ويمكنك في خطوة إضافيّة أن تضيفي ملعقتين من خلّ التّفاح إلى لتر من الماء، وذلك لتحصلي على بريق ولمعان رائع، وفي النّهاية اغسلي شعرك بشامبو طبيعيّ.

خلطة الخردل

المكوّنات:

ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل.

ملعقتان من الماء الدّافىء قليلاً.

٣ ملاعق من زيت الزّيتون.

بيضة واحدة.

طريقة التّحضير:

امزجي ملعقةً واحدةً من مسحوق الخردل مع القليل من الماء الدافىء (من ملعقتين إلى ٣ ملاعق يكون كافياً)، وأضيفي الماء بحسب الحاجة لتتحكمي في العجينة، ولجعلها متماسكة. ثمّ أضيفي ٣ ملاعق من زيت الزّيتون، وبيضةً واحدةً، واخلطي المكوّنات معاً حتّى تحصلين على عجينة ناعمة. يمكنك تطبيق خلطة الخردل على جذور شعرك الجافّ وغير المغسول، واتركي الخلطة على رأسك من ٣ إلى ٥ دقائق. يمكنك تكرار هذه الخلطة مرّة أسبوعيّاً لمدّة تصل إلى ٧ أسابيع. ومن فوائد هذه الخلطة أنّها تعمل على زيادة الدّورة الدّموية في فروة الرّأس، كما يعمل زيت الزّيتون على إطالة وتغذية الشّعر.

خلطة زيت اللوز

المكوّنات:

ملعقة من الماء.

ملعقة من زيت اللوز.

ملعقة من الخميرة.

ملعقة من فيتامين E.

طريقة التّحضير:

امزجي المكوّنات جيّداً، وضعيها بعد ذلك على شعرك، ثمّ قومي بغسله جيّداً.

خلطة العسل

المكوّنات:
صفار بيضة.
ملعقة كبيرة من العسل الطّبيعي.
ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون.
طريقة التّحضير:
اخلطي المكوّنات جيّداً حتّى تتمازج، ثمّ استخدمي الخلطة لتدليك فروة رأسك وجذور شعرك جيّداً. ثمّ اتركيها لمدّة ٣٠-٤٠ دقيقة على شعرك، بعد ذلك اشطفي شعرك جيّداً بالماء البارد.

خلطة المايونيز
المكوّنات:
ملعقتان من زيت الخروع.
ملعقتان من المايونيز.
نصف ملعقة من زيت الزّيتون.
صفار بيضة واحدة.
طريقة التّحضير:
اخلطي المكوّنات جيّداً، ثمّ ضعيها على شعرك لمدّة ٥ ساعات تقريباً حتّى يصبح ناعماً تماماً، ثمّ اشطفي شعرك بالماء جيّداً.

خلطة زيت الثّوم
المكوّنات:
ملعقة من زيت الثّوم.
ملعقة من زيت الخروع.
ملعقة من زيت جوز الهند.
ملعقة من زيت اللوز.
ملعقة من زيت الصّبار.
طريقة التّحضير:
اخلطي المكوّنات جيّداً حتى تتمازج، ثمّ ضعي الخلطة على شعرك لمدّة لا تقلّ عن ١٥ دقيقةً، ثمّ قومي بغسل شعرك جيّداً.

خلطة زيت جوز الهند
المكوّنات:
بيضة.
ملعقتان من زيت الزّيتون.
ملعقتان من زيت جوز الهند.
ملعقة كبيرة من العسل.
طريقة التّحضير:
اخلطي هذه المكوّنات جيّداً، ثمّ ضعيها على شعرك لمدّة ١٥ دقيقةً، ثمّ اشطفي شعرك جيّداً، واغسلي شعرك بالشّامبو.

العناية اليوميّة بالشّعر
لا تقومي بقصّ شعرك على فترات متقاربة، وامنحي شعرك الفرصة لكي يزداد طوله، وبالتّالي تعرفين الطول الأنسب للشعر، والذي يليق بوجهك.
قومي باختبار تسريحات شعر جديدة ومختلفة، لذا يمن أن تطلعي على مجلات الموضة لرؤية تسريحات جميلة ومتنوّعة.
قومي بشراء بعض اكسسوارات الشّعر مثل ربطات الشّعر، والمشابك، والدّبابيس، وعصيّ الشّعر، ونوّعي في أشكال ربط شعرك.
اشطفي شعرك جيّداً بالشّامبو واستخدمي البلسم بشكل صحيح، فكلّما طال الشّعر تطلّب ذلك وقتاً أكبر لتصفيفه والعناية به.
تناولي أنواعاً من الفيتامينات المتعدّدة، وذلك تحت إشراف طبّي متخصّص، وكُلي أطعمةً صحيّةً، واحصلي على نوم كافٍ، وكلّ ذلك مفيد جدّاً من أجل شعرك وبشرتك.
تجنّبي استخدام الفراشي عندما يكون شعرك مبلولاً، واستخدمي فقط مشطاً عريض الأسنان لتجنّب تساقط شعرك، وتقصّف أطرافه.
احرصي على التقاط صور لنفسك كلّ شهر أثناء فترة إطالة شعرك، فهذا قد يساعدك على اتّخاذ قرار في وقت معيّن بشأن طول الشّعر الأنسب لكِ.
----

٤ - اسرع طريقة لتطويل الشعر



من منّا لا يرغب في الحصول على شعر طويل مسترسل، شعر يتباهى به أمام الآخرين، فيكون هذا الشّعر تاجاً يزيّن رؤوسنا، ولكن قد تكون أحياناً هذه المهمّة صعبةً بعض الشيء، لذلك سنستعرض في هذا المقال أسرع طريقة لتطويل الشّعر، بالإضافة إلى بعض العوامل المؤثّرة في نموّ الشّعر.
أسرع طريقة لتطويل الشّعر
هناك عدّة أمور يمكنك القيام بها، والتي تساعدك على إطالة شعرك بسرعة، ومنها:

تمشيط الشّعر: احرصي على تمشيط الشّعر بمشط له أسنان واسعة كي لا يسبّب تقصّف الشّعر، وابدئي بتمشيط الشّعر من الأطراف، ثمّ إلى الأعلى ناحية فروة الرّأس.
قناع البيض: حيث يساعد البيض على إطالة الشّعر، وإعطائه مظهراً لامعاً، نظراً لاحتوائه على نسبة كبيرة من الكبريت، والمعادن، والفيتامينات الضّرورية للشّعر، اكسري بيضيتين وضعي البياض على شعرك لتغذيته، ويمكنك خلط الصّفار مع زيت الزّيتون، واستخدامه كبلسم للشعر.
إراحة الشّعر: احذري أن تجعلي شعرك مشدوداً طوال النّهار والليل، بل جرّبي تغيير تسريحة الشّعر التي اعتدت عليها بواحدة تريح الشّعر.
الغذاء المتوازن: احرصي على تناول الأطعمة التّالية مثل: الكبدة، والبيض، والسّمك، واللبن، والجوز، والكاجو، والبندق، واللوز، وفول الصّويا.
العادات السّيئة: تجنّبي التّدخين، والمبالغة في تناول الشّاي، والقهوة، والمياه الغازيّة.

خلطات تساعد في تطويل الشعر

خلطة الخردل

المكوّنات:

ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل.

ملعقتان من الماء الدّافىء قليلاً.

٣ ملاعق من زيت الزّيتون.

بيضة واحدة.

طريقة التّحضير:

امزجي ملعقةً واحدةً من مسحوق الخردل مع القليل من الماء الدافىء (من ملعقتين إلى ٣ ملاعق يكون كافياً)، وأضيفي الماء بحسب الحاجة لتتحكمي في العجينة، ولجعلها متماسكة. ثمّ أضيفي ٣ ملاعق من زيت الزّيتون، وبيضةً واحدةً، واخلطي المكوّنات معاً حتّى تحصلين على عجينة ناعمة. يمكنك تطبيق خلطة الخردل على جذور شعرك الجافّ وغير المغسول، واتركي الخلطة على رأسك من ٣ إلى ٥ دقائق. يمكنك تكرار هذه الخلطة مرّة أسبوعيّاً لمدّة تصل إلى ٧ أسابيع. ومن فوائد هذه الخلطة أنّها تعمل على زيادة الدّورة الدّموية في فروة الرّأس، كما يعمل زيت الزّيتون على إطالة وتغذية الشّعر.

خلطة البيض وزيت الزّيتون

المكوّنات:

بيضة واحدة.

ملعقتان من زيت الزّيتون.

ملعقتان من زيت جوز الهند.

ملعقة كبيرة من العسل.

طريقة التّحضير:

اخلطي المكوّنات جيّداً، وضعيها على شعرك لمدّة ١٥ دقيقة، ثمّ اغسلي شعرك جيّداً بالماء، ويمكنك في خطوة إضافيّة أن تضيفي ملعقتين من خلّ التّفاح إلى لتر من الماء، وذلك لتحصلي على بريق ولمعان رائع، وفي النّهاية اغسلي شعرك بشامبو طبيعيّ.

خلطة العسل

المكوّنات:

صفار بيضة.

ملعقة كبيرة من العسل الطّبيعي.

ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون.

طريقة التّحضير:

اخلطي المكوّنات جيّداً حتّى تتمازج، ثمّ استخدمي الخلطة لتدليك فروة رأسك وجذور شعرك جيّداً. ثمّ اتركيها لمدّة ٣٠-٤٠ دقيقة على شعرك، بعد ذلك اشطفي شعرك جيّداً بالماء البارد.

خلطة زيت اللوز

المكوّنات:

ملعقة من الماء.

ملعقة من زيت اللوز.

ملعقة من الخميرة.

ملعقة من فيتامين E.

طريقة التّحضير:

امزجي المكوّنات جيّداً، وضعيها بعد ذلك على شعرك، ثمّ قومي بغسله جيّداً.

خلطة المايونيز

المكوّنات:

ملعقتان من زيت الخروع.

ملعقتان من المايونيز.

نصف ملعقة من زيت الزّيتون.

صفار بيضة واحدة.

طريقة التّحضير:

اخلطي المكوّنات جيّداً، ثمّ ضعيها على شعرك لمدّة ٥ ساعات تقريباً حتّى يصبح ناعماً تماماً، ثمّ اشطفي شعرك بالماء جيّداً.

خلطة زيت جوز الهند
المكوّنات:
بيضة.
ملعقتان من زيت الزّيتون.
ملعقتان من زيت جوز الهند.
ملعقة كبيرة من العسل.
طريقة التّحضير:
اخلطي هذه المكوّنات جيّداً، ثمّ ضعيها على شعرك لمدّة ١٥ دقيقةً، ثمّ اشطفي شعرك جيّداً، واغسلي شعرك بالشّامبو.

خلطة زيت الثّوم
المكوّنات:
ملعقة من زيت الثّوم.
ملعقة من زيت الخروع.
ملعقة من زيت جوز الهند.
ملعقة من زيت اللوز.
ملعقة من زيت الصّبار.
طريقة التّحضير:
اخلطي المكوّنات جيّداً حتى تتمازج، ثمّ ضعي الخلطة على شعرك لمدّة لا تقلّ عن ١٥ دقيقةً، ثمّ قومي بغسل شعرك جيّداً.

خلطات عشبيّة
زيت الحشيش: حيث يعتبر من الزّيوت النّافعة لفروة الرّأس، قومي بعمل حمّام زيت لشعرك من زيت الحشيش، ثمّ اشطفي شعرك جيّداً، كرّري العمليّة على المدى الطّويل لتلاحظي الفرق.

الخبّيزة: اغلي الخبّيزة واستحمّي بها؛ فهي تقوّي الشّعر، وتعمل على المساعدة في إطالته.
عشبة إلياس: وهي عشبة مشهورة وموجودة عند جميع العطّارين. أحضري هذه الخلطة مع عشبة إكليل الجبل، واطحنيها، وضعيها في علبة مع كأس ونصف من الماء، وضعيها في بخاخ، واستخدميها يوميّاً.
الجنّاء: اخلطي ثلاث ملاعق حِنّاء مع ثلاث ملاعق من المايونيز بالثّوم، وضعيها على الشّعر لمدّة ربع ساعة.

العوامل المؤثّرة في نموّ الشّعر
قصّ الشّعر: يعتقد الكثيرون أنّ قصّ الشّعر يساعد على نموّه، لكنّ هذا الكلام لا أساس له من الصحّة؛ فالقصّ لا يحفّز نموّ الشّعر، ولا يغيّر طبيعته، وإنّما يؤثّر فقط على الجزء الخارجيّ من الشّعرة، وهو السّاق.
الجنس: بشكل عامّ فإنّ شعر الرّأس أغزر لدى النّساء، بينما يزداد شعر الجسم لدى الرّجال.
السّلالة: يغزر الشّعر لدى بعض الأجناس والأعراق، ويقلّ لدى آخرين.
الهرمونات: هناك بعض الهرمونات تزيد من نموّ شعر الرّأس، وأخرى تزيد من شعر الجسم، وهي:
هرمون الغدّة الدّرقية: ويؤدّي نقص هذا الهرمون إلى قلّة البصيلات النّامية.
هرمون الغدّة النّخامية: يؤدّي زيادة هذا الهرمون إلى تساقط شعر الرّأس، وزيادة في شعر الجسم بشكل عامّ.
هرمون الغدّة فوق الكلويّة: تؤدّي زيادة هذا الهرمون إلى زيادة نمّو شعر الجسم.
هرمون التّستوستيرون: وتؤدّي زيادته إلى زيادة شعر الوجه والرّأس.
التّدليك: يعمل التّدليك الخفيف لفروة الرّأس على تنشيط الدّورة الدمويّة، وبالتّالي بصيلات الشّعر، أمّا التّدليك الشّديد فيمكن أن يؤذي بصيلات الشّعر.
التّغذية: إنّ التغذية الصحيّة المتوزانة مفيدة للجسم، وللشّعر بشكل عامّ.
الضّغوط النفسيّة: تؤثّر الضّغوط النفسيّة سلباً على عمليّة نموّ الشّعر.
الأدوية: هناك بعض الأدوية التي تزيد من كثافة الشّعر وأخرى تقلّله.
الأمراض المزمنة: تضعف بعض الأمراض المزمنة من نمو الشّعر مثل: مرض القلب. (١)

العناية بالشّعر وإطالته
لا تقومي بقصّ شعرك على فترات متقاربة، وامنحي شعرك الفرصة لكي يزداد طوله، وبالتّالي تعرفين الطول الأنسب للشعر، والذي يليق بوجهك.
قومي باختبار تسريحات شعر جديدة ومختلفة، لذا يمن أن تطلعي على مجلات الموضة لرؤية تسريحات جميلة ومتنوّعة.
قومي بشراء بعض اكسسوارات الشّعر مثل ربطات الشّعر، والمشابك، والدّبابيس، وعصيّ الشّعر، ونوّعي في أشكال ربط شعرك.
اشطفي شعرك جيّداً بالشّامبو واستخدمي البلسم بشكل صحيح، فكلّما طال الشّعر تطلّب ذلك وقتاً أكبر لتصفيفه والعناية به.
تناولي أنواعاً من الفيتامينات المتعدّدة، وذلك تحت إشراف طبّي متخصّص، وكُلي أطعمةً صحيّةً، واحصلي على نوم كافٍ، وكلّ ذلك مفيد جدّاً من أجل شعرك وبشرتك.
تجنّبي استخدام الفراشي عندما يكون شعرك مبلولاً، واستخدمي فقط مشطاً عريض الأسنان لتجنّب تساقط شعرك، وتقصّف أطرافه.
احرصي على التقاط صور لنفسك كلّ شهر أثناء فترة إطالة شعرك، فهذا قد يساعدك على اتّخاذ قرار في وقت معيّن بشأن طول الشّعر الأنسب لكِ.

---

٥ ـ تطويل الشعر شبر في شهر



يعدّ الشّعر سرّ جمال المرأة وجاذبيّتها؛ حيث يجب عليك سيّدتي ألا تهمليه، لأنّ جمالك يكتمل به. وسوف نذكر في هذا المقال بعضاً من الوصفات التي تساعدك على تطويل شعرك.
خلطات تطويل الشعر

هناك مجموعة من الخلطات التي يمكنك استخدامها لإطالة شعرك، ومنها:

خلطة الفلفل الأخضر
المكوّنات:
فلفل أخضر.
زيت زيتون.
قليل من الماء.
طريقة التحضير:
قطعي الفلفل الأخضر إلى مكعّبات صغيرة، ثمّ امزجي الفلفل مع الماء، وأضيفي إلى المزيج زيت الزّيتون حتّى ينتقع لمدّة عشرة أيّام، بعدها ضعي المزيج النّاتج على شعرك، ولاحظي الفرق.

خلطة زيت الجرجير
المكوّنات:
زيت الجرجير.
زيت النّارجيل.
فصّ من الثّوم.
طريقة التحضير:
أحضري القليل من زيت الجرجير، والقليل من زيت النّارجيل، وفصّ من الثّوم المهروس جيّداً، ثمّ ضعي القليل من زيت الجرجير حسب طول شعرك، وأضيفي عليه نفس الكمية من زيت النّارجيل والثّوم، واخلطيهم جيّداً. ضعي الخلطة السّابقة على شعرك وخاصّةً على الجذور، وستلاحظين بعد المداومة عليها نتيجةً جيّدةً؛ حيث سيعمل على تقوية شعرك، اغسلي شعرك بالشامبو جيّداً بعد الانتهاء كي تتخلصي من رائحة الثّوم.

خلطة ورق السدر
المكوّنات:
ورق السّدر.
قليل من الماء.

طريقة التحضير:
أحضري ورق السّدر أو ورق النّبق، واخلطيه مع الماء، واتركيه لينقع، ثمّ ضعيه على شعرك، وبعد ساعتين اغسلي شعرك بالماء والشامبو.

خلطة زيت جوز الهند
المكوّنات:
كوب من زيت جوز الهند.
بقدونس.
ملعقتان من الحنّاء.
طريقة التحضير:
أحضري كوباً من زيت جوز الهند، وبعضاً من أوراق البقدونس، وملعقتين من الحنّاء، ثمّ امزجي المكوّنات السابقة مع بعضها، وضعيها على شعرك مرّتين في الأسبوع، ثمّ اغسلي شعرك جيّداً بالماء.

خلطة زيت السّمسم
المكوّنات:
زيت السّمسم.
صفار بيضتين.
زيت الزّيتون.
زيت جوز الهند.
طريقة التحضير:
أحضري صفار بيضتين، وضعيهما في الخلاط، وأضيفي عليهما زيت السّمسم، وزيت الزّيتون، وزيت جوز الهند، ثمّ اخلطيهم في الخلاط جيّداً. ضعي المزيج على شعرك، وبعد فترة اغسليه بالماء الدافئ، وسترين النّتيجة المطلوبة بعد المداومة على الاستعمال.

خلطة الزّيوت

المكوّنات:
زيت البطم.
زيت بذور الجرجير.
زيت زيتون.
حبّ الرّشاد.
زيت الميرميّة.
زيت جوز الهند.
زيت الخروع.
طريقة التحضير:
قومي بمزج المكوّنات المذكورة مع بعضها البعض حتى يتمازج الخليط، وضعيها مرّتين على شعرك أسبوعيّاً، واغسلي شعرك جيّداً بعد الاستخدام.

خلطة زيت الخروع
المكوّنات:
زيت الخروع.
زيت الزّيتون.
حبّات من التّمر.
طريقة التحضير:
امزجي المكوّنات المذكورة مع بعضها البعض، وضعيها على شعرك، وداومي على استعمالها كي تجدي النّتيجة المرجوّة.

خلطة الثّوم
المكوّنات:
زيت النّارجين.
ثوم مبشور.
طريقة التحضير:
أحضري زيت النّارجين، والقليل من الثّوم المبشور، ثمّ امزجيهما على النّار لمدّة أربع دقائق. ضعي الخليط النّاتج في علبة، واتركيه لمدّة يوم، ثمّ ادهني شعرك بالمزيج مرّتين في الأسبوع، واغسلي شعرك جيّداً بعد كلّ استعمال.

خلطة الحلبة
المكوّنات:
زيت الزّيتون.
عشر ملاعق حلبة مطحونة.
طريقة التحضير:
أحضري زيت الزّيتون، وعشر ملاعق من الحلبة المطحونة، ثمّ اخلطي الزّيت والحلبة جيّداً، وضعيهما في علبة محكمة الإغلاق، واتركيها لمدّة عشرة أيام. استخدمي الخلطة على شعرك لكي تحصلي على النّعومة المرجوّة.

خلطة زيت الزّيتون
المكوّنات:
زيت الزّيتون.
زيت الخروع.
زيت السّمسم.
طريقة التحضير:
أحضري زيت الخروع، وزيت الزّيتون، وزيت السّمسم، ثمّ اخلطي الزّيوت مع بعضها بنسبٍ متساوية، وضعيها على شعرك لمدّة نصف ساعة، مرّتين في الأسبوع.

خلطة المايونيز
المكوّنات:
ملعقتان من زيت الخروع.
ملعقتان من المايونيز.
نصف ملعقة من زيت الزّيتون.
صفار بيضة.
طريقة التحضير:

اخلطي هذه المكوّنات معاً جميعاً حتى تتمازج تماماً، ثمّ ضعيه على الشّعر لمدّة ٥ ساعات تقريباً حتّى ينعم تماماً ويزداد طوله.

خلطة العسل

المكوّنات:

صفار بيضة.

ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي.

ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون.

طريقة التحضير:

اخلطي جميع المكوّنات مع بعضها البعض، ثمّ استخدمي الخليط لتدليك فروة الرّأس وجذور الشّعر جيّداً، واتركيه لمدّة ٣٠ـ٤٠ دقيقة على الشّعر، وبعد ذلك اشطفي الشّعر جيّداً بالماء البارد.

خلطة الخردل

المكوّنات:

ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل.

ملعقتان من الماء الدّافىء قليلاً.

٣ ملاعق من زيت الزّيتون.

بيضة.

طريقة التحضير:

امزجي ملعقةً واحدةً من مسحوق الخردل مع القليل من الماء الدّافىء، وللحصول على عجينة متماسكة يمكنك التّحكم في ذلك بإضافة أو تقليل الماء، ثمّ أضيفي باقي المكوّنات لتحصلي على عجينة ناعمة، طبّقي قناع الخردل على جذور شعرك الجافّ وغير المغسول.

اتركي القناع على رأسك من ٣ إلى ٥ دقائق، وكرري هذا القناع مرةً أسبوعيّاً لفترة تصل إلى ٧ أسابيع. يعمل قناع الخردل على زيادة الدّورة الدمويّة في فروة الرّأس، ويعمل زيت الزّيتون على إطالة وتغذية شعرك.

العوامل المؤثّرة في نموّ الشّعر
قصّ الشّعر: يعتقد الكثير من النّاس أنّ قصّ الشعر يؤدّي إلى نموه، لكنّ هذا الكلام ليس سليماً تماماً؛ حيث أنّ القصّ لا يحفّز نمو الشّعر ولا يغيّر طبيعته، فهو يؤثّر على الجزء الخارجيّ من الشّعرة فقط.
الجنس: فإنّ شعر الرّأس يكون أكثر غزارةً عند النّساء من الرّجال.
السّلالة: يغزر الشّعر لدى بعض الأجناس والأعراق، مثل: سكان القوقاز.
الهرمونات: هناك عدّة أنواع من الهرمونات التي تزيد من نموّ شعر الرّأس، وأخرى تزيد من نمو شعر الجسم وهي:
هرمون الغدّة الدّرقية: حيث يؤدّي نقصه إلى قلّة البصيلات النّامية.
هرمون الغدّة النّخامية: حيث تؤدّي زيادة هذا الهرمون إلى تساقط شعر الرّأس، وزيادة شعر الجسم.
هرمون الغدّة فوق الكلويّة: تؤدّي زيادة هذا الهرمون إلى زيادة نمو شعر الجسم.
هرمون التستوستيرون: وتسبّب زيادته زيادةً في شعر الوجه والرّأس.
التّدليك: إنّ التدليك الخفيف لفروة الرأس يؤدّي إلى تنشيط الدّورة الدمويّة، وبالتّالي تتنشّط بصيلات الشّعر، أمّا التدليك الشّديد فيمكن أن يؤذي البصيلات.
التّغذية: إنّ التغذية الصحيّة المتوزانة مفيدة للجسم، والشّعر بشكل عام.
الضّغوط النفسيّة: تؤثّر الضّغوط النفسيّة سلباً على نموّ الشّعر.
الأدوية: هناك عدّة أنواع من الأدوية التي تزيد من كثافة الشّعر وأخرى تقلّل منه.
الأمراض المزمنة: تضعف بعض الأمراض المزمنة التي تصيب الإنسان من نموّ الشعر، مثل: مرض القلب.

---

٦ - تطويل الشعر في يوم



تطويل الشّعر في يوم
لا شكّ أنّ جمال الشّعر من الأمور التي تشغل اهتمام الكثير من النّساء، وجمال الشّعر يكمن بالاعتناء الشّديد به، وهناك العديد من الأمور التي تعمل على إطالة الشّعر، وتحسين قوّته ولمعانه، ومنها:

التّغذية الصّحية: إنّ تناول الطّعام بطريقةٍ غذائيّةٍ، وصحيّةٍ، وغنيّةٍ بالحديد والبروتين، له كلّ الدّور في الوصول إلى شعر صحيّ، فاتّباع نظام غذائيّ متوازن جيّد لكامل الجسم، وينبغي أن نتذكّر أنّه إذا كان الشّخص يستخدم موادَّ كيميائيّة على الشّعر مثل الصّبغات، فإنّ ذلك يتطلّب رعايةً متقدّمةً.
غسيل الشّعر: ينبغي للمرء غسل الشّعر جيّداً بشكل صحيح، مع استخدام الشّامبو المناسب لكلّ نوعٍ من أنواع الشّعر المختلفة.
تجفيف الشعر: بدلاً من تجفيف الشّعر عن طريق مجفّف الشّعر، من الأفضل السّماح للشعر بأن يجفّ طبيعيّاً.
البلسم والسيروم: إذا كان الشّعر جافّاً بشكل لا يمكن السّيطرة عليه، فإنّه يجب استعمال بلسم بعد غسيل الشّعر بالشامبو، ثمّ استعمال سيروم مناسب للشعر، ويجب التأكّد من غسل الشّعر جيّداً، وعدم إبقاء أيّ آثار للشامبو أو البلسم على فروة الرّأس، كما يجب غسل الشّعر بلطف، وعدم حكّه بقوّة بالمنشفة أثناء التّجفيف.
تسريح وتصفيف الشّعر: الشّعر الرّطب يكون أضعف من الشّعر الجاف؛ لذا يجب مراعاة استعمال مشط له أسنان واسعة، لتمشيط الشّعر وهو رطب، وعدم استعمال الفرشاة إلّا عندما يجفّ الشّعر، ولا يجب ربط الشّعر بقوّة لأنّ ذلك يضعفه، ويجب دائماً التعّامل مع الشّعر برفق.

غطاء الشّعر: ينبغي ارتداء غطاء على الشّعر أثناء الخروج في الشّمس أو في الرّياح؛ لأنّها تضرّ الشّعر، وتجعله يبدو باهتاً وهشّاً.
قصّ الأطراف: ينبغي الحصول على قصّ بسيط لأطراف الشعر المتقصّفة مرّةً واحدة في الشّهر، وقصّ أطراف الشّعر المتقصّفة يعطيه مظهراً جميلاً، ويساعده على النّمو.
حمّام الزّيت: زيت التّدليك أو حمام الزّيت مفيد جدّاً للشعر؛ فهو يُحسّن الدّورة الدمويّة، ويساعد على نمو الشّعر؛ لذلك ينبغي أن يتمّ ذلك على الأقل مرّةً واحدةً في الأسبوع، وينبغي أن يترك الزّيت على فروة الرّأس والشّعر مساءً، ويترك حتى الصّباح التّالي، ويُغسل بالشامبو المناسب حسب نوع الزّيت.
وهناك أنواع من حمّام زيت الشّعر تعمل بشكل سريع؛ حيث يجب اختيار قناع الشّعر بعناية طبقاً لنوع الشّعر، فمثلاً قناع البيض، وزيت الزّيتون، وزيت الخروع مفيد للشعر الجافّ، وقناع الليمون مفيد لفروة الرأس الدهنيّة والقشرة أيضاً.

وصفات لإطالة الشّعر

إنّ التّغذية السّليمة هي الأساس في إطالة الشّعر، فيجب أن تكون غنيةً بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة، والتي تساعد بدورها على الجصول عى شعر صحيّ، وأي نقص فيها يؤدّي إلى مشاكل في الشّعر وإعاقة لنموّ الشّعر بشكل سريع وصحيّ. وهناك عدّة وصفات تعمل على إطالة الشّعر بشكل قياسيّ، ومنها:

خلطة البيض وجوز الهند

المكوّنات:
بيضة مخفوقة جيّداً.
ملعقتان من زيت الزّيتون.
ملعقتان من زيت جوز الهند.
ملعقة كبيرة من العسل.
طريقة التّحضير:
اخلطي المكونات بشكلٍ جيّد، وضعيها على شعرك لمدّة ١٥ دقيقةً، ثمّ اشطفي شعرك جيّداً. ويمكنك إضافة ملعقتين من خل التّفاح على لتر من المياه، ومسح

الشّعر بها، لتحصلي على بريق ولمعان رائع، ثمّ اغسلي شعرك بشامبو طبيعيّ.

خلطة البيض وزيت الزّيتون

المكوّنات:

صفار بيضة.

ملعقة كبيرة من العسل الطّبيعي.

ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون.

طريقة التّحضير:

اخلطي جميع المكوّنات معاً بشكلٍ جيّد، دلّكي فروة الرأس وجذور الشّعر باستخدام الخليط جيّداً،ثمّ اتركيها لمدّة تتراوح بين ٣٠-٤٠ دقيقة على الشّعر، وبعد ذلك قومي بشطف الشّعر جيّداً باستعمال الماء البارد.

خلطة الخردل

المكوّنات:

ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل.

ملعقتان من الماء الدّافىء قليلاً.

٣ ملاعق من زيت الزّيتون.

بيضة.

طريقة التّحضير:

امزجي ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل مع القليل من الماء الدّافىء، ولتحصلي على عجينة متماسكة يمكنك التّحكم بإضافة أو تقليل الماء، ثمّ أضيفي ٣ ملاعق من زيت الزّيتون وبيضة واحدة، واخلطي المكوّنات معاً حتى تحصلي على عجينة متناغمة وناعمة. طبّقي خلطة الخردل على جذور شعرك الجافّ وغير المغسول، واتركي القناع على رأسك من ٣ إلى ٥ دقائق. يمكنك تكرار هذا القناع مرةً أسبوعيّاً لفترة تصل إلى ٧ أسابيع، حيث يعمل قناع الخردل على زيادة الدّورة الدّموية في فروة الرّأس، ويعمل زيت الزّيتون على تطويل وتغذية الشّعر.

خلطة زيت السّمسم

المكوّنات:

علبة زيت سمسم.

نصف كوب من الأرزّ.

طريقة التّحضير:

سخّني زيت السّمسم في إناء على نار هادئة، ثمّ ضعي الأرزّ في الزّيت، وعندما تبدأ حبّات الأرزّ في الطّفو على السّطح ابعدي الخليط عن النّار، ثمّ اتركيه حتىّ يهدأ. وزّعي الخليط علر الشّعر، واتركيه لمدّة ساعة أو ساعتين، ثمّ اغسلي الشّعر جيّداً بالماء الفاتر.

خلطة الجرجير

المكوّنات:

جرجير.

زيت الثّوم.

زيت الزّيتون.

طريقة التّحضير:

احضري حزمةً من الجرجير وقومي بعصرها في الخلاط الكهربائيّ، أضيفي إلى المزيج زيت الزّيتون وزيت الثّوم، ثمّ ضعي هذه الخلطة في عبوة زجاجيّة بالثّلاجة لمدّة يومين. ضعي المزيج على شعرك واتركيه ٤ ساعات كاملة، مع الحرص على تغطيته بالغطاء البلاستيكيّ المخصّص للشعر، ثمّ يغسل بالماء الفاتر والشامبو. يمكنك تطبيق هذه الخلطة من ٣ إلى ٤ مرّات أسبوعيّاً للوصول لأفضل نتيجة بأسرع وقت.

خلطة المايونيز

المكوّنات:

ملعقتان من زيت الخروع.

ملعقتان من المايونيز.

نصف ملعقة من زيت الزّيتون.
صفار بيضة.
طريقة التّحضير:
اخلطي هذه المكوّنات جميعاً، وضعيها على الشّعر لمدّة ٥ ساعات تقريباً، حيث تعمل هذه الخلطة على زيادة نعومة الشّعر وإطالته.

نصائح لإطالة الشّعر
عند رغبتك في إطالة شعرك عليك المحافظة على شكله وصحّة أطرافه أثناء النّمو، وبالتّلي قصّ أطراف الشّعر بانتظام خلال فترة بطء نموّه. وإلى جانب قصّ أطرافه بانتظام، هناك أمور عدّة يمكنك القيام بها لإطالة شعرك بشكل صحيّ ومنتظم، ومنها:

تحلّي بالصّبر وقاومي أيّ رغبة لديك بقصّ شعرك حاليّاً، وامنحي نفسك فرصة لاكتشاف طول الشّعر المناسب لشكل وجهك.
جرّبي قصّ تسريحات شعر جديدة، وبإمكانك تصفّح مجلات الموضة والمشاهير لمعرفة آخر الصّيحات في عالم الشّعر، والاستمتاع بهذا التنوّع.
اشتري بعض اكسسوارات الشّعر مثل: ربطات الشّعر، والمشابك، والدّبابيس، وعصي الشّعر، واستخدميها لربط الشّعر في المناطق المرغوبة، أو ارفعي شعرك على شكل كعكة، أو ذيل حصان.
إذا رغبت في إطالة غرّتك فيمكنك حينها سحبها للوراء وتثبيتها، أو تمشيطها إلى جانب الرّأس.
إذا كان شعرك كثيفاً، اطلبي من مصفّفة شعرك استخدام مقصّ التّخفيف ليسهل عليك السّيطرة عليه.
استخدمي الشامبو ومرطب الشّعر بشكل صحيح بعد كلّ استحمام، وإذا كان شعرك طويلاً فسيحتاج إلى وقت أطول لتصفيفه والعناية به.
اعلمي أنّه ليس هناك حبّة سحريّة لإطالة الشّعر، ولكن يمكنك تناول حبّة فيتامين متعدّدة، وأطعمة صحيّة، والحصول على نوم كافٍ، وبالتالي تعملين على زيادة الفائدة لشعرك وبشرتك.
تجنّبي استخدام الفراشي البلاستيكيّة، واستخدمي فقط مشطاً عريض الأسنان على الشّعر المبتلّ لتجنّب تطايره، وتقصّف أطرافه.

التقطي صوراً لنفسك كل شهر أثناء إطالة شعرك، فربما يساعدك ذلك على إيجاد الصّورة المثالية التي تطمحين إلى بلوغها.

----

٧ - تطويل الشعر بسرعة رهيبة



الشَّعر

تسعى جميع السّيدات إلى البحث عن أفضل الطّرق لتطويل شعرهنّ؛ لأنّ سر جمال الأنثى ينبع من جمال شعرها، فهو مصدر سعادتها وأنوثتها أيضاً، سوف نذكر في هذا المقال أفضل الوصفات التي تساعد على إطالة الشّعر.

وصفات لتطويل الشَّعر

هناك الكثير من خلطات الشّعر التي تتداولها النّساء فيما بينهنّ، والآتي أكثر الوصفات استخداماً وفاعليّة: (١)

اخلطي مقداراً مناسباً من مسحوق الحلبة مع مسحوق الحَبَق (بعد التّجفيف طبعاً)، وأضيفي زيت الزّيتون، دلّكي به فروة الرّأس واتركيه مدّة ثلث ساعة في الشّمس، وبعد ذلك اشطفي شعرك بالماء الدّافئ والشّامبو، استمرّي باستخدام هذا الخليط حتّى تحصلي على النّتيجة المرغوبة.
يمكنكِ الاستعانة بزيت حبّة البركة؛ فهو مفيد جدّاً للشّعر المتساقط.

يُعدّ زيت الخروع مفيدٌ جدّاً لتساقط الشّعر؛ ادهني شعرك من الجذور ثمّ لفّيه بفوطه مُبلّلة بماء ساخن، أو ضعي رأسك تحت آلة تسخين الشّعر إذا كنتِ تمتلكينها، اتركي شعرك مدّة ساعة ثمّ اغسليه. كرّري العمليّة قبل الاستحمام لتحصلي على النّتيجة التي ترغبين بها.
استخدمي الحنّاء فهي ممتازة لعلاج تساقط الشّعر، ولكن يجب عليكِ دهن شعرك بالزّيت بعد الحنّاء حتى لا يتعرّض للجفاف.
اخلطي ثلاث ملاعق خميرة فوريّة مع كوبٍ من زيت جوز الهند، وادهني شعرك به مدّة ساعتين ثم اغسليه.
استخدمي المايونيز لتكثيف الشّعر؛ فهو من أكثر المواد التي تعمل على تكثيف الشّعر وإطالته خلال مدّة قصيرة.
استخدمي زيت الخردل؛ فهو يقوّي الشّعر ويُطيله بشكل سريع.
أحضري كوب حنّاء مطحونة، وبيضة واحدة، وعلبة لبن زبادي، وملعقة من العسل الطّبيعي، ونصف كوب زيت زيتون، وماء. اخلطي كلّ المواد السّابقة حتّى تصبح عجينة ليّنة جدّاً وسائلة، اتركي العجينة لتتخمّر مدّة نصف ساعة، ثمّ ضعيها على الشّعر واتركيها أربع ساعات، ثمّ اغسلي شعرك بالماء فقط، واتركيه ٢٤ ساعة، وبعد ذلك اغسليه بالشّامبو.
أحضري رأساً من الثّوم، ومجموعة من الزّيوت مثل: (زيت أملا، وزيت جوز الهند، وزيت الزّيتون، وزيت اللّوز، وزيت الخروع، وزيت الجرجير، وأيّ نوع آخر من الزّيوت الموجودة عندك والمفيدة للشّعر)، اخلطي ملعقة كبيرة أو اثنتين من كلّ نوع على النّار (حسب طول شعرك) ثمّ ضعي الثّوم على الخليط بعد فرمه ناعماً جدّاً، وبمجرّد أن يصبح الزّيت ساخناً أطفئي النّار مباشرة، ثمّ خذي الخليط وضعيه على شعرك، لفّي شعرك بغطاء الشّعر الخاصّ أو بكيس الاستحمام، واتركيه على شعرك مدّة ثماني ساعات، واغسليه جيّداً بعد ذلك.

أغذية مفيدة لطول الشّعر
الكثير من الأغذية تحافظ على الشّعر عند تناولها، ولهذا يجب الحرص على نظام غذائيّ متوازن، ومن أهمّ هذه الأغذية التي تفيد الشّعر: (٢)

البيض: من أعظم مصادر البروتين من بين جميع الأطعمة الغذائية، يحتوي على أربعة معادن أساسيّة للجسم: السّيلينيوم، والكبريت، والحديد، والزّنك. فالحديد هو ما يساعد على حمل الأوكسجين إلى بُصيلات الشّعر، ويحمي من

فقر الدّم الذي يؤدّي إلى تساقط الشّعر. يتوفّر الحديد أيضاً في الأسماك والدّجاج واللّحوم.
الزّبادي: يعتبر الزّبادي مُرطّباً طبيعيّاً للشّعر لاحتوائه على الدّهون التي تعمل على زيادة ليونة الشّعر، إضافةً إلى حامض اللّاكتيك الذي يعطي الشّعر لمعانه ويسهّل تصفيفه.
المُكسّرات: تحتوي على أوميجا-٣ الدّهنية بنسبٍ عالية، وهي أيضاً غنيّة بالبيوتين وفيتامين (هـ) الذي يساعد في حماية الخلايا من تلف الحمض النّووي، ويحمي الشّعر من أشعة الشّمس. بينما يقوم البيوتين على المحافظة على الشّعر من التّقصف. تحتوي المُكسّرات أيضاً على النّحاس وبعض العناصر المعدنيّة الأُخرى التي تُساهم في المحافظة على لمعان الشّعر.
البطاطا الحلوة: تُصنّف بأنّها مخزنٌ لمضادّ الأكسدة المعروف باسم الكاروتين الذي يتحوّل في الجسم إلى فيتامين (أ)، فهو يعمل على مساعدة فروة الرّأس في إفراز الزّيوت الهامّة للمحافظة على رطوبتها. وتتشابه كلّ من الجزر، واللّفت، والكوسا، والقرع في احتوائها على الكاروتين.
المحّار: من أغنى المصادر الغذائية الغنية بالزّنك المهمّ في الحفاظ على الشّعر والرّموش والحواجب، وحماية فروة الرّأس من الجفاف والقشرة.
الذّرة: تحتوي على نسبة مرتفعة من فيتامين (هـ) الذي يعمل على تنشيط الدّورة الدّموية في الجسم عامّة وفي فروة الرّأس خاصّة، ممّا يساعد على زيادة نمو الشّعر وتكثيفه. ويُصنّف فيتامين (هـ) على أنّه أحد مُضادّات الأكسدة التي تحمي الشّعر من الموادّ الضّارة التي قد تُتسبب تساقط الشّعر.

العسل والشّعر
يُصنّف العسل على قائمة الأطعمة التي تُحافظ على الشّعر وتمدّه بما يلزمه ليحافظ على قوامه سليماً قويّاً؛ فهو مُليّن طبيعيّ يمنع الجفاف، ويحتوي على مُضادّات الأكسدة التي تحافظ على فروة الرّأس وتحميها من القشرة، ويعيد إلى الشّعر لمعانه وبريقه إذا تعرّض إلى أشعّة الشّمس مدّة طويلة، كما أنّ السكّر الموجود فيه يحافظ على سلامة فروة الرّأس من الجراثيم والعدوى والحكّة وغيرها من المشاكل الجلديّة. (٣)

ماسكات العسل للشّعر

العسل والزّيوت: يتكوّن الماسك من ملعقتين كبيرتين من العسل وملعقة كبيرة من زيت الزّيتون البكر، اخلطي المكوّنات جيّداً وسخّنيها في الميكرويف مدّة ٣٠ ثانية لتتجانس معاً. انتظري قليلاً حتّى يبرد الخليط ثمّ افرديه على جميع الشّعر، تدلّكي فروة الرّأس ثمّ غطّي الشّعر باستخدام قبعة الاستحمام. اتركيه مدّة ٣٠ دقيقة ثمّ اغسليه بالماء البارد.
العسل المُخفّف بالماء: اصنعي مزيجاً من العسل والماء بمعدّل ٩ أجزاء من العسل وجزء واحد من الماء، دلّكي فروة رأسك جيّداً، ثمّ غطّي الشّعر. اتركي المزيج مدة ٣ ساعات واشطفيه بعدها بالماء الدّافئ. كرّري هذه العمليّة مرّة أسبوعيّاً.
العسل والشّامبو: أضيفي ملعقة كبيرة من العسل إلى الشّامبو ثمّ افردي الخليط على فروة الرّأس، غطّي الشّعر مدّة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة واغسليه بعدها بالماء الفاتر. كرّري هذه العمليّة مرتين أُسبوعيّاً على الأقلّ. (٣)

زيت الزّيتون والشّعر

يُعتبر زيت الزّيتون من أهمّ الزّيوت التي تستخدم لمعالجة مشاكل الشّعر والفروة؛ فهو يحتوي على فيتامين E، وفيتامين A، والأحماض الدّهنية ومضادّات الأكسدة التي تحمي الكيراتين الطّبيعي في الشّعر، فيحافظ عليه قويّاً لامعاً مَلِساً، وتشكّل الأحماض الدّهنية طبقة واقية تحمي فروة الرّأس من البكتيريا والعدوى الجلديّة والفطريّات والجفاف والقشرة. مع العلم أنّ تدليك فروة الرّأس بزيت الزّيتون يُنشّط البصيلات ويحفّزها على النّمو. (٤)

ماسكات زيت الزّيتون للشّعر

الزّيتون وجوز الهند والكاري: اخلطي ملعقتين من زيت الزّيتون، وملعقة من زيت جوز الهند، و٦ـ٨ من أوراق الكاري، سخّنيها على النّار حتّى يتغيّر لون الزّيت، لكن احذري أن يصبح أسود اللّون، صفّي الزّيت وضعيه على الشّعر. استخدمي هذا الخليط مرّتين اسبوعيّاً.
الزّيتون وأملا: اخلطي ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون وملعقة كبيرة من زيت أملا، بعدها افردي الخليط على فروة الرّأس واتركيه مدّة ٣٠ دقيقة على الأقل، ثمّ اغسليه بالشّامبو. استخدمي هذه الخلطة مرّة أسبوعيّاً لتحصلي على شعرٍ طويل وصحيّ.

الزّيتون والبيض والعسل: اخلطي بياض بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزّيتون والعسل، حرّكي المزيج جيّداً حتّى يتمازج، ضعيه على الشّعر مدّة ٢٠ دقيقة حتّى يجفّ الخليط عليه، اشطفيه بالماء والشّامبو. كرّري هذا الماسك مرّة أسبوعيّاً حتّى تحصلي على النّتائج التي ترغبين بها.
الزّيتون واللّوز وإكليل الجبل: ثلاثة من الزّيوت المميّزة للعناية بالشّعر، امزجي ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون مع ملعقة من زيت اللّوز وزيت إكليل الجبل. دلّكي الشّعر بخليط الزّيوت قبل النّوم واغسليه صباح اليوم التّالي. داومي على هذه الخلطة مرّتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع.
الزّيتون والخروع والزّنجبيل: سخّني كمّية من زيت الزّيتون بالتّساوي مع زيت الخروع، زوّدي الخليط ببضع قطرات من زيت الزّنجبيل، ثم اتركيه ليبرد قليلاً قبل أن تدلّكي الشّعر به ليلاً، واتركيه حتّى صباح اليوم التّالي، ثمّ اغسليه بالشّامبو. اتّبعي هذه الطّريقة مرتين أسبوعياً للحصول على شعر طويل وكثيف. (٤)

ملاحظات مهمّة
الآتي بعض النّصائح التي قد تفيد في العناية بالشّعر والمحافظة عليه قويّاً وطويلاً: (٥)

التزمي عند استخدام الوصفات بأن تضعيها في نفس يوم تحضير الخلطة، ولا تضعيها يوميّاً أيضاً، بل اختاري مثلاً ثلاثة أيام في الأسبوع فقط.
ستلاحظين في أوّل مرّة تستخدمين به آخر خلطة أنّ شعرك يتساقط بمعدّل كبير، لا تقلقي، فهذا الشّعر المتساقط هو الشّعر الضّعيف أو الشّعر الموجود في البويصلات الضّعيفة داخل رأسك، ستتناقص كميّة السّقوط لديك بالتّدريج في كلّ أسبوع.
سبب اختيار يوم محدّد في الأسبوع لوضع الخلطات الخاصّةً التي تحتوي على الثّوم هو أنّ الثوم يعتبر كالمُضاد الحيويّ (الأنتيبوتك)، وتأثير المضاد الحيويّ على الجسم، كما نعرف، يزول إن أخذته بعد مدّة محدّدة.
نتائج الوصفات السّابقة مذهلة إذا تمّت المداومة عليها.
إن لم تكن لديكِ مجموعة من الزّيوت بإمكانك استخدام نوع أو نوعين من الزّيوت المذكورة، والزّيوت التي ذُكرت أسماؤها هي من أفضل الزّيوت للشّعر على الإطلاق.

لا تستخدمي السّشوار خلال فترة العلاج؛ فهو يعمل على تجفيف الشّعر من المادّة الزّيتية التي تحميه من التكسّر والتّقصف.

أسباب تمنع نموّ الشّعر
كما أنّ هناك طرقاً لتقوية الشّعر والمحافظة عليه صحيّاً وقويّاً، هناك الكثير من الممارسات التي تؤثّر سلباً على صحّته ولمعاناً، ومن هذه الممارسات: (٦)

المستحضرات التّجميلية الكيميائيّة: مثل صبغات الشّعر الصّناعية، والكيراتين المُستخدم في فرد الشّعر أو تجعيده. هذه المُستحضرات تؤثّر على صحّة الشّعر وتُضعف نموّه أيضاً، لذلك، من المهم الاعتدال في استخدامها، واللّجوء إلى الماسكات التي تحافظ عليه صحيّاً وتحميه من التّساقط.
التّغذية السّيئة: فللنّظام الغذائيّ دورٌ مهمّ في المحافظة على الجسم قويّاً، والشّعر أيضاً يتأثّر بالغذاء، اعتمدي على الأطعمة الغنيّة بالبروتينات والفيتامينات والمعادن لتحافظي على قوّة الشّعر وصحّته.
الضّغط النّفسي: كما أنّ الضّغط النّفسي يؤّثر على نشاط الجسم ويضاعف من الأمراض العضويّة، فإنّه يقف عائقاً أيضاً أمام سعيك في الحصول على شعر تحلمين به، حاولي أن تكوني متفائلة وغيّري نظرتك للحياة حولك، وفوراً ستجدين الفرق في صحّتك ونضارة بشرتك وجمال شعرك.
قلّة النّوم: عند النّوم، يقوم الجسم بتجديد الخلايا الميّتة، وينمو الشّعر، وترتاح الأعضاء جميعها، فإن لم تحصلي على ساعات النّوم الكافية المريحة سيتعب الجسم، وبذلك لا يقوم بما يجب القيام به فترة النّوم، فتتأثّر جميع أعضاء الجسم سلباً، وينطبق الأمر كذلك على الشّعر والبشرة.
التغيّرات الهرمونيّة: وتكون إمّا بسبب خلل في الغدد، خاصّةً الدرقيّة، أو في فترة الحَمْل، أو عند الوصول إلى سنّ اليأس، أو عند استعمال الأدوية الهرمونيّة فترة طويلة كحبوب منع الحَمْل، والعلاج بالكورتيزون، كلّ هذه الأمور لا تقف أمام تمتّعك بشعر جميل فحسب، بل تُعرقل نموّه وتعمل على تساقطه.

---

٨ ـ تطويل الشعر بأسرع وقت



تسعى جميع السيدات الى العناية الشديدة لشعرهن، لأنه هو سر جمال أي انثى وهو الذي يلفت انتباه الرجل إليها. فهي تقوم بالبحث عن اسرع الطرق التي تقوم بتطويله والعناية به بإستمرار. واليوم سوف اخبركي وصفات تقوم بالعناية بالشعر وتطويله بسرعة وهي :

تطويل الشعر بأسرع وقت

غسيل الشعر: ينبغي للمرء غسل الشعر جيدا بشكل صحيح مع الشامبو المناسب له فمثلا الشعر للشعر الجاف يجب استعمال الشامبو التي صنعت خصيصا للشعر الجاف.

تجفيف الشعر: بدلاً من تجفيف الشعر عن طريق مجفف الشعر من الأفضل ينبغي أن تسمح للشعر أن يجف طبيعيا.

غطاء الشعر: ينبغي ارتداء غطاء على الشعر أثناء الخروج في الشمس أو في الرياح لأنّها تضر الشعر وتجعله يبدو باهت وهش.

قص الأطراف: ينبغي الحصول على قص بسيط لأطراف الشعر المتقصفة مرة واحدة في الشهر، وقص أطراف الشعر المتقصفة الشعر يعطيه مظهر جميل ويساعده على النمو.

عند النوم: ينبغي ترك الشعر فضفاضا بدون غطاء عند النوم.

التغذية أساس الشعر الصحيّ

تناول الطعام بطريقة غذائية صحية غنية بالحديد والبروتين هو لا بدّ منه لشعر صحي، فاتّباع نظام غذائي متوازن جيد لكامل الجسم، وينبغي أن نتذكر الشعر إذا كان الشخص يستخدم مواد الكيميائية على الشعر في أي شكل مثل الصبغات وفرد الشعر وتجعيده، فان ذلك يتطلب رعاية متقدمة.

البلسم والسيروم

إذا كان الشعر جاف بشكل لا يمكن السيطرة عليه فإنه يجب استعمال بلسم بعد غسيل الشعر بالشامبو ثم سيروم مناسب للشعر يجب التأكد من غسل الشعر جيدا وعدم إبقاء أي آثار للشامبو أو البلسم على فروة الرأس كما يجب غسل الشعر بلطف وعدم حكه بقوة بالمنشفة أثناء التجفيف.

تسريح وتصفيف الشعر

الشعر الرطب يكون أضعف من الشعر الجاف لذا يجب مراعاة استعمال مشط ذو أسنان واسعة لتمشيط الشعر وهو رطب وعدم استعمال الفرشاة إلا عندما يجف الشعر ولا يجب ربط الشعر بقوة لأن ذلك يضعفه فيجب دائما التعامل مع شعرك برفق وتذكري دائما أن الشعر عضو حي مثل باقي أعضاء جسمك.

حمام الزيت

زيت التدليك أو حمام الزيت مفيد جداً للشعر، فهو يحسن الدورة الدموية ويساعد على نمو الشعر لذلك ينبغي أن يتم ذلك على الأقل مرة واحدة في الأسبوع وينبغي أن يترك الزيت على فروة الرأس والشعر مساءً ويترك حتى الصباح التالي ويغسل بالشامبو المناسب حسب نوع الزيت فهناك أنواع من حمام زيت الشعر تعمل بشكل سريع كما يجب اختيار قناع الشعر بعناية طبقاً لنوع الشعر مثلاً قناع البيض وزيت الزيتون وزيت الخروع مفيد للشعر الجاف وقناع الليمون مفيد لفروة الرأس الدهنية والقشرة.

وصفة الترمس المطحون

إليك سيدتي وصفات لتطويل الشعر تحل مشاكل الشعر للسيدات، قد تحتاج إلى قليل من الصبر وستجدين الفائده بإذن الله وهي تطيل الشعر بمعدل ٣ سم في

الأسبوع مع شرط المداومة، كل ما عليك هو: إحضار ثلاث ملاعق من الترمس المطحون، ونقعه في كوبين من الماء الساخن من الصباح إلى الليل وتصفيته، ثم يضاف زيت النخشبينا الأصلي. يفضل وضعه عند النوم وغسله في الصباح بالبلسم وكرري استخدامه حتى تصلين للطول المطلوب، ونضيف أنّ الترمس المطحون يفيد في فرد الشعر وتنعيمه.

---

٩ ـ ماسك لتطويل الشعر



تطويل الشعر

يفضلكثيرون المحافظة على شعر طويل وصحي،، نظراً لجمال الشعر الطويل، وإمكانية تسريحه بالعديد من الطرق، وقد يلجؤون لصالونات الشعر، أو زراعته، وغيره، إلا أنّه من الممكن الحصول على شعر طويل من خلال تطبيق بعض الماسكات الطبيعيّة، والتي سنعرفكم على بعضها في هذا المقال.

ماسك لتطويل الشعر

ماسك العسل والبيض وزيت الزيتون

يتم وضع بياض حبة بيض في وعاء، وإضافة وملعقتين صغيرتين من العسل، وملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون، ومزج المكوّنات جيداً، ثم تشكيلها على شكل عجينة، وتطبيقها على الشعر لمدّة ثلث ساعة، وغسله بالماء البارد، وتكرار استخدام الماسك مرتين في الأسبوع.

ماسك الشاي الأخضر
يتم تسخين كمية مناسبة من الشاي الأخضر، وتركه حتى يصبح ملائماً لدرجة حرارة الجسم، ثم تطبيقه على فروة الرأس، وتركه طوال الليل، وشطفه بالماء البارد.

ماسك الزيوت
يتم وضع كوب من زيت جوز الهند في وعاء، وإضافة ملعقتين صغيرتين من زيت اللوز، وملعقتين صغيرتين من زيت المكاديما، وملعقتين صغيرتين من زيت الجوجوبا، ومزجها جيداً، ثم تطبيقه على الشعر المبلل، وتركه لمدة عشر دقائق، وغسله بالماء والشامبو، ثم تكرار استخدام الماسك مرتين في الأسبوع.

ماسك زيت السمسم والأرز
يتم تسخين كمية كافية من زيت السمسم في وعاء على النار، ثم إضافة بعض حبات الأرز، وتركها حتى تطفو على وجهه، ثم إبعاده عن النار، وتركه حتى يصبح دافئاً، وتطبيقه على الشعر، وتركه لمدة ساعتين، ثم غسله بالماء الدافئ.

ماسك البيض بزيت السمسم
يتم هرس بعض حبات من التوت الأسود، وإضافة القليل من زيت السمسم، وحبة من البيض، ومزج المكوّنات جيداً، ثم تطبيقها على فروة الرأس، وتركه لمدة ربع ساعة، ثم شطفه بالماء الدافئ، وتكرار استخدام الماسك كل يومين.

ماسك حليب جوز الهند
يتمّ تدليك الشعر بكمية كافية من جوز الهند، وتركه لمدة ليلة كاملة، ثم شطفه بالماء البارد، مع الحرص على تكرار الوصفة.

ملاحظة: قد لا تناسب هذه الوصفات بعض أنواع الشعر، أو فروة الرأس الحساسة، أو التي يشكو أصحابها من أمراض جلدية معينة، لذلك يفضل استشارة مختص قبل الاستخدام.

نصائح لزيادة طول الشعر

تدليك فروة الرأس بالعديد من الزيوت الطبيعيّة، مثل زيت الزيتون، وزيت الجوز، وزيت الخروع؛ لأنها تنشط الدورة الدموية في الجسم، مما يساهم في ترطيب فروة الرأس، وتحفيز نموّ الشعر.
تناول كمية كافية من الماء، أي ما يعادل ثمانية أكواب يومياً.
تجنّب تسريح الشعر وهو مبلل، نظراً لزيادة فرصة تساقطه.
تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات، والفيتامينات، كاللحوم، والبيض، والحليب، وغيره.
تجنّب استخدام منتجات الشعر غير الطبيعة؛ لاحتوائها على موادّ كيميائية.
تدليك فروة الرأس عند غسلها، لتنشيط الدورة الدموية فيها.
تجنب مسببات الضغوط النفسية، والتوتر؛ لأنّه يزيد من تساقط الشعر.
قص أطراف الشعر التالفة كل ثمانية أسابيع.

---

١٠ ـ كيف الشعر يطول بسرعة



الشعر الطويل الناعم الجميل يزيدا المرأة جمالا وبريقا ويسرق الأضواء إليها الشعر الطويل حلم كل فتاة لا تملك الشعر التي تحلم به لذلك نجدها دائمة البحث عن الطرق التي تقودها الي تحقيق حليفها، في الحقيقة الشعر الطويل لا يمكن الحصول علية بسهولة بل يحتاج وقت ومجهود وطعام صحي يسهل

المهمة في الحصول علي شعر طويل جذاب، يجب علي كل فتاة معرفة نوع شعرها حتى تختار الخيار المناسب من الشامبوهات التي تتماش وتتأقلم مع نوعيه شعرها ولا تعرضه للتلف والتقصف بل يجب عليها أن تهتم باختيار الشامبوهات المصنعة من أعشاب طليعية فهذا يسهل ويسرع في الحصول علي شعر طويل، كما للخلطات التي تحتوي علي أعشاب ومكونات طبيعية دور كبير في الحصول علي شعر طويل في وقت قصير.

يعتبر القناع المصنوع من البيض من أفضل الطرق السريعة للحصول علي شعر طويل وإعطائه مظهر لامعا جذابا وذلك لاحتوائه علي نسبة كبيرة من المعدن والكبريت والفيتامينات الضرورية للشعر، لكي يتم الاستفادة منه قومي بإحضار بيضتين وافصلي الصفار عن البياض خذي البياض وضعية علي شعرك وقومي بخلط الصفار مع زيت الزيتون واستخدميه كبلسم للشعر.

من يبحث عن طريقة للحصول علي شعر طويل علية ان يستخدم زيت الخروع لما يحتوي علي مكونات تصل إلي جذور الشعر وتغذيها جيدا، علي كل شخص يحلم بشعر طويل علية بعمل حمام الزيت خروع مع ربط فوطة مبللة بالماء الدافئ حول الشعر وإذا أردت نتيجة أكثر فعالية عليك بإضافة بيضة مخفوقه جيدا مع زيت الخروع.

للثمرة الافوكادو دور وتأثير كبير علي الشعر اذ تساعد علي تطويل الشعر وذلك عن طريق خلط الافكادوا مع صفار بيضة واحدة مع ملعقتين من زيت الزيتون ويتم وضعها علي الشعر لمدة خمسة عشر دقيقة وبعدها يتم شطف الشعر والاستحمام.

لزيت اللوز دور وفعالية في تطويل الشعر وجعله أكثر نقاء وجاذبية وقوة حيث يتم تقطير ثلاث قطرات من زيت اللوز علي موزه تامة النضج ويتم خلطهم بشكل جيد ثم يوضع الخليط علي الشعر مع مساج لمدة عشرين إلي ثلاثين دقيقة.

زيت الحشيش من الزيوت التي تعود بالمنفعة التامة علي فروه الرأس كما انه من الزيوت القديمة والمعروفة في العالم ، يتم استخدامه بواسطة عمل حمام زيت للشعر من زيت الحشيش.

الشعر الجميل واللامع والطويل يتعلق بنوع الطعام الذي يتناوله الشخص لما له من دورا كبيرا في تحسين نوعية الشعر، لذلك يجب أن يكون الغذاء غني بالفيتامينات والكالسيوم والحديد حيث لها دور في الحفاظ علي الشعر ومنعة من التساقط و يعمل علي زيادة نموه، كما للبروتين دور كبيرا في منح الشعر نضارة وجمالا وقوة، حتى تحافظ علي شعرك عليك الابتعاد عن الأطعمة الذهنية، والإكثار من تناول السبانخ والبيض والبلح والزبيب والفول السوداني والافوكادوا والكرنب والملفوف وبذور الخردل وفول الصويا فهي تساعد علي تنمية شعرك وتقويته ، للحصول علي شعر طويل عليك أن تواظب علي قص أطراف شكرك بشكل منتظم للتخلص من الشعر المقصف وتحسين شعرك.

---

١١ ـ الصبار لتطويل الشعر



إنّ الحصول على شعر جميل وجذاب خالي من العيوب ليس بالامر السهل ، وإن لم يكن شعرك صحي غير متقصف فلن تحصلي علي الطول الذي تحلمين به ، لان نهاية اطراف الشعر اذا كانت مقصفة لن يمكنها تحمل ثقل شعر جديد ، بذلك لن يحصل وأن يطول شعرك طالما تخللته المشاكل والعيوب .

تعددت وصفات تقوية الشعر وتنعيمه والإهتمام به ، منها ماهو الطبيعي والصناعي ، ولكن بالتأكيد يفضل دائماً البعد عن المواد الكيميائية لصحتك وجمالك ، إذا ان اردتي البحث عن ما يقوي شعرك ، فستجدي الكثير من المواد الطبيعية ، كالزيوت والعسل والمايونيز والبيض كلها تساهم في بقاء شعرك قوي صحي بل كذلك تساهم في الزيادة من كثافته وطوله .

بالحديث عن أفضل الزيوت والوصفات ، سنذكر نبته الصبار ، تلك النبتة الرائعة التي يجهل فائدتها الكثيرون ، ويتجاهلونها نظراً لمنظرها الشوكي المخيف وهم لايعلمون أن بداخلها سر كبير وكنز ثمين لايقدر، فمن خلال ما تصنعه الشركات ، نجد الكثير من المنتجات بنبته الصبار ، حيث أن مواد التجميل في الغالب لاتخلو منها ، وكل شيء احتوى علي الصبار فتو مفيد وجوهري وينصح دائماً به من أطباء تجميل أو خبراء اعشاب .

عند إستخدامك للصبار فأنت تبعدي نفسك عن كل المواد الكيميائية وتجنبين نفسك أضرار إستخدام مواد لا تعرفين ميّزاتها من عيوبها ، وتضمنين عدم الضرر لشعرك فالصبار إن لم ينفع لا يضر ، إذا أردتي إستخدام الصبار ، فلديك طرقتين إما أن تستخدميه مباشرة من النبت بعد غسلها جيداً لإزالة الأشواك وإخراج ما بداخلها من لب ، لكن قومي بلبس قفاز لأنّ الصبار نبات مر جداً ، من ثم إخلطي المزيج في الخلاط وإستخدميه على شعرك مرتين كل أسبوع ، إذا أردت يمكنك إضافة بعض الزيوت وغلية معها .

إحفظي خليط الصبار في ثلاجتك ويمكنك استخدامه وقت ما احببتي دون اللجوء الي المساحيق باهظة التكلفة، أو يمكنك أيضاً إستخدام زيت الصبار لعمل حمام زيت لشعرك إن أردتي ، أو يمكنك غستخدامه كمرطب لشعرك ، بشكل يومي دائم، نبته الصبار تملك فوائد جمى وعدة ، فهي مغذي ومقوي لشعرك ، والمداومة عليه تعطيك نتائج تفوق أفضل المساحيق المسوقة، كذلك فالصبار يستخدم لكثافة الشعر وإطالته ومنع التساقط وهو ايضا فعال لانبات الشعر بشكل كبير بالاضافة إلى أنه يعطيكي لمعان جذاب وملفت لشعرك، كثير من حالات الصلع اللتي دفعت اموالاً باهظة لعلاج مشكلتها واستخدمت كل الزيوت ولم تجدي نتيجة ، قامت باستخدام الصبار لفترة وبفضل الله نبت شعرها بعد معاناة مع الصلع، يمكنك صنع العديد من الكريمات بإستخدام الصبار بعد تقشيرة واخذ لبه ، هناك منريضف إليه صفار البيض وزيت الزيتون ، وآخرون يضيفون الزيت فقط ، إذا أردتي إضافة البيض فإحرصي على شطف شعرك بالماء البارد قبل الساخن لكي لايحدث تجمد للبيض .

كيف يمكن تطويل الشعر
الشعر الطويل
يعتبر طول الشعر من علامات جمال النساء، إذ يمكّنهنّ من اختيار تسريحات الشعر المفضّلة، كما يحافظ على جمال إطلالتهن، إلا أن الكثير من السيدات تعاني من مشكلة قصر الشعر، وتقصّفه، وتساقطه، الأمر الذي يمنعهنّ من تصفيفه بمختلف التسريحات، ممّا يدفعهن للبحث عن شتى الحلول للحفاظ على شعر طويل، وجذاب، وفي هذا المقال سنعرفكم كيف يمكن تطويل الشعر.

كيفية تطويل الشعر
وصفة البيض
يتمّ وضع بياض بيضتين على الشعر، وتركه لمدة ثلث ساعة، ثم شطفه، وينصح بتكرار هذه الوصفة كل يوم لمدّة أسبوع، علماً أن البيض غني بالفيتامينات، والبروتينات، والمعادن كالكبريت، والزنك، والفسفور الضرورية لتطويل الشعر.

وصفة الثوم
يتم غلي القليل من فصوص الثوم في كمية كافية من زيت جوز الهند وزيت الزيتون، ثم تركه إلى أن يبرد قليلاً، وتطبيقه على الشعور، وتدليك جذوره به، وينصح بتكرار هذه الوصفة كل يوم، إذ إنّ الثوم يعزّز الدورة الدموية لفروة الرأس، الأمر الذي يحفّز نمو الشعر بسرعة أكبر.

وصفة الموز
يتم هرس موزة، ثم إضافة كمية قليلة من العسل أو الحليب إليها، ثمّ تطبيقها على الشعر، وتركها قليلاً، ثمّ شطفها، ويفّضل تكرار هذه الوصفة أكثر من مرة علماً أن الموز يرطّب الشعر كونه غنياً بالفيتامينات، والبوتاسيوم.

---

١٢ - وصفة زيت الزيتون والعسل



يتم وضع عشرة ملاعق صغيرة من زيت الزيتون في إناء، ثم إضافة القليل من قطرات العسل إليها، وخلطهما جيداً، ثم تدليك الشعر به، وتوزيعه على جميع أجزائه، ثم تغطيته بطاقية الاستحمام، أو ببكيت بلاستيكي، وتركه لمدة ساعة ونصف، ثم شطفه بالشامبو، وينصح بتكرار هذه الوصفة مرتين كل أسبوع.

وصفة البرتقال

يتم مزج كميات متساوية من كلٍّ من عصير البرتقال وهريس التفاح للحصول على مزيج متجانس، ثم تطبيقه على الشعر، وتركه قليلاً، وينصح بتكرار هذه الوصفة كلّ يوم لمدة أسبوع.

وصفة بذور الكتان

يتم وضع يت ملاعق صغيرة من بذور الكتان في إناؤ فيه ماء، وتركه لمدة خمسة أيام، ثم تصفية الماء، ووضعه على الشعر، وتركه لمدة عشر دقائق، ثم شطفه بالماء الفاتر، وينصح بتكرار هذه الوصفة كل يوم.

ملاحظة: قد لا تناسب هذه الوصفات بعض أنواع الشعر، أو فروات الرأس الحساسة، أو التي يشكو أصحابها من أمراض جلدية معينة، لذلك يفضل استشارة مختص قبل الاستخدام.

نصائح لتطويل الشعر

الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن، وغني بالفيتامينات، والمعادن، والبروتينات.

اتباع خدع تطويل الشعر، مثل تسريحه بشكلٍ مستقيم، وفرده من المنتصف، وإضافة خصل إليه، أو استعمال ألون الصبغاًت المتموجة والطولية.

تجنب تجفيف الشعر وهو رطبٌ، والانتظار إلى أن يجف.

تجنب استعمال الماء الساخن عند الاستحمام أو شطف الشعر، واستعمال الماء البارد بدلاً من ذلك.

---

١٣ - وصفة طبيعية لتطويل الشعر



تطويل الشعر

يعتبر الشعر الطويل من علامات الجمال الدالة على حسن المنظر، وجمال الإطلالة، حيث إنّه سهل التصفيف، ومن الممكن عمل العديد من التسريحات به، الأمر الذي يدفع العديد من السيدات على وجه الخصوص إلى الاهتمام به، والمحافظة على لمعانه، ونضارته، وحيويته، وذلك عن طريق اتباع العديد من

الوصفات الطبيعيّة المتوفرة في المنزل، وغير المكلفة، والمضمونة، وفي هذا المقال سنعرفكم على بعض هذه الوصفات.

وصفات طبيعية لتطويل الشعر

وصفة العسل والبيض

يتم إضافة ملعقتين صغيرتين من كلٍّ من زيت الزيتون والعسل إلى بياض البيض، وخلط المكوّنات جيداً لتصبح العجينة طرية، ثم تطبيقها على الشعر، وتركها لمدة ثلث ساعة، ثم شطفها بالشامبو والماء البارد، وينصح بتكرار هذه الوصفة أكثر من مرة بشكلٍ منتظم.

وصفة الحلبة

يتم نقع كمية كافية من بذور الحلبة في الماء لمدة اثنتي عشرة ساعة، ثم طحنها بعد انتهاء الوقت المحدد للحصول على عجينة، ثم إضافة أربع ملاعق صغيرة من الحليب إليها، وخلطهما جيداً لتصبح العجينة طرية، ثم تطبيقها على الشعر، وتركها لمدة ساعة إلا ربع، وثم شطفها.

وصفة الشاي الأخضر

يتم تدليك فروة الرأس بكمية كافية من الشاي الأخضر الدافئ، وتركه لمدة ليلة كاملة، ثم شطفه بالماء البارد، وينصح بتكرار هذه الوصفة أكثر من مرة للحصول على نتائج واضحة.

وصفة عنب الثعلب الهندي

يتم طحن كمية كافية من عنب الثعلب الهندي، وخلطها مع عصير حبة من الليمون الحامض، ثمّ تدليك فروة الرأس بالخليط، وتركه لمدة ٦٠ دقيقة، ثم شطفه بالماء الفاتر.

وصفة بذور الكمون
يتم خلط كمية قليلة من الكمون مع زيت الزيتون، وترك المزيج لمدّة ليلة كاملة، ثم تدليك فروة الرأس به، وتركه لمدة ربع ساعة، ثم شطفه.

وصفة زهرة الكركديه
يتم خلط كمية كافية من زهرة الكركديه مع زيت السمسم للحصول على مزيجٍ متجانس، ثم تدليك فروة الرأس به، وتركه قليلاً، ثم شطفه جيداً، وينصح بتكرار هذه الوصفة أكثر من مرة للحصول على نتائج واضحة.

وصفة الثوم
يتمّ غلي بضع فصوص من الثوم في كمية كافية من مزيج محضّر من زيت جوز الهند وزيت الزيتون، ثمّ تدليك فروة الرأس بالمزيج، وتركه قليلاً، ثمّ شطفه، ولا بدّ من الإشارة إلى أنّ هذا المزيج يعزّز الدورة الدموية في الفرأس مما يعزّز نموّه.

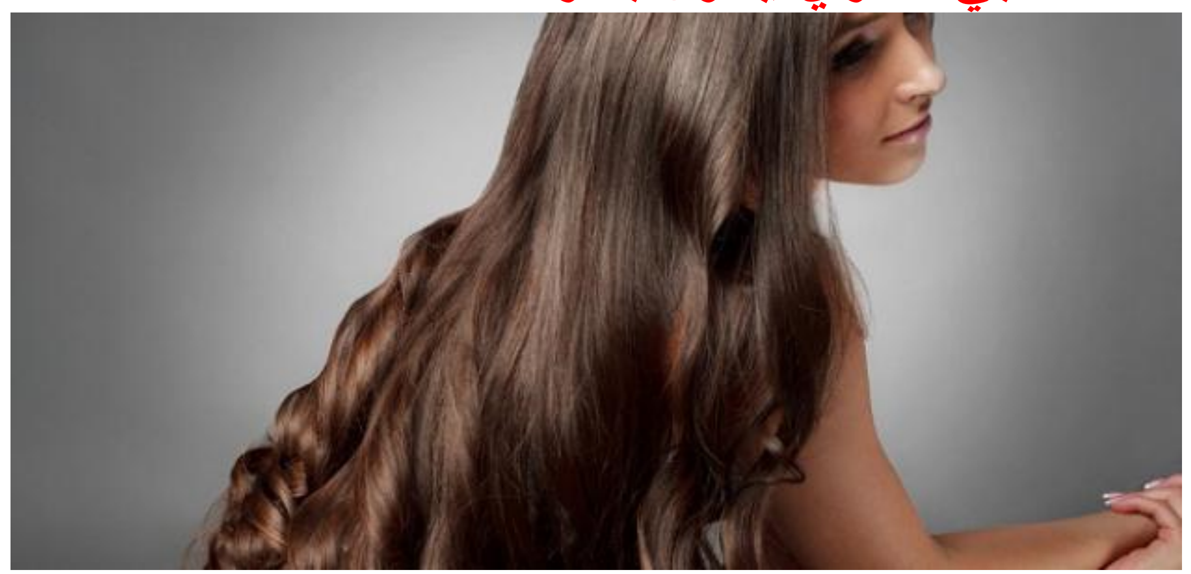
وصفة الأفوكادو
يتمّ هرس حبة من الأفوكادو في كمية كافية من زيت جوز الهند للحصول على عجينة طرية، ثمّ تدليك فروة الرأس بها، وتركها لمدّة ربع ساعة، ثمّ شطفها، وينصح بتكرار هذه الوصفة أكثر من مرة.

وصفات أخرى

وصفة البصل: يتم عصر بصلة، ثم تطبيق عصيرها على الشعر، وتركه لمدة عشر دقائق، ثم شطفه بالشامبو والماء، وينصح بتكرار هذه الوصفة بانتظام.
وصفة حليب جوز الهند: يتم تدليك فروة الرأس بكمية كافية من حليب جوز الهند، وتركه لمدة ١٢ ساعة، ثم شطفه بالماء البارد.
وصفة البيض: يتم خفق بياض بيضتين، وتطبيقه على الشعر، وتركه لمدة ربع ساعة، ثم شطفه، وينصح بتكرار هذه الوصفة بانتظام.

---

١٤ - ابي شعري يطول بسرعة



للأسف فانه لا يوجد طريقة واضحة و مريحة لتطويل الشعر او خلطة سحرية تقوم بتطويل الشعر بسرعة كبيرة فى فترة قصيرة من الزمن الا طريقة واحدة وهي وضع الشعر المستعار أو ما يسمى بالباروكة او استخدام الاكستنشن او وصلات الشعر و ذلك السبب يعود إلى ان كل شعرة تنمو بمعدل ثابت لا يمكن ان يتغير اثناء المرور في دورة نمو الشعرة التى تصل في اغلب الاحيان الى ٦ سنوات كما من الممكن ان يصل طول الشعر فى السنة الواحدة الى ١٥.٥ سم مما يعني انها تزيد بمعدل ١.٣ سم تقريبا و ذلك في الشهر ، اما كل ما يقال عن امكانية القيام بتطويل الشعر ١٠ سم في شهر واحد مثلا ما هو الا كلام لا صحة له ولكن سيدتي لا تخافي فهناك اكثر من طريقة تعطيكي املا في تطويل شعرك بسرعة طبيعية و ذلك من خلال تقوية الشعر وتغذيته وكذلك تخليصه من كل موانع نمو الشعر .

طريقة الحصول على شعر طويل بسرعة

تتمثل في الحصول على التغذية السليمة المتوازنة الغنية بكل من الفيتامينات و الاملاح اذ انها تتميز بدورها الرئيس في تطويل الشعر و تقويته بسرعة و الحصول على شعر صحي و حيوي أما أي نقص فيها فانه يؤدي الى حدوث مشاكل عديدة في الشعر و منع نمو الشعر حتى يصل الأمر بعدها الى حدوث الصلع فاحرصي سيدتي على تناول غذاء صحي متوازن مليئ بالبروتينات و الفيتامينات و كمية مناسبة من الاملاح .

خلطات تطويل الشعر

للحصول على شعر طويل و صحي يجب العلم أن تلك الخلطات لتطويل الشعر فيها جميع المكونات التي يحتاج اليها الشعر للنمو بشكل صحيح و مباشر و صحي اضافة للجسم و هو المصدر الطبيعي الذي يحصل من خلاله الشعر على ما يحتاج.

اليك وصفة لعمل خلطة فعالة لنمو الشعر و تغذيته:

المقادير :

١ بيضة ، ٢ ملعقة زيت زيتون ، ٢ ملعقة زيت جوز الهند ، ١ ملعقة عسل، ٢ ملعقة خل التفاح .

الطريقة : اخلطي جميع المكونات بطريقة جيدة و ضعيها على شعرك لمدة ربع ساعة تقريبا ثم قومي بشطف شعرك جيدا و أضيفي خل التفاح الى شعرك في الخطوة الاخيرة قبل غسله بالشامبو .

انتظرو كتاب تنعيم الشعر ووصفات تطويل شعر الاطفال تابعونا على ملكة زمانها على الفيس بوك للحصول دائما على جديد الوصفات